



Funded by
the European Union

ERASMUS-SPORT-2021-SSCP
Erasmus Mundus, Sport
PROJECT

Water adventure games for families

WAG4F-101049579

01.05.2022 - 31.10.2023

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”

Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

- Сноркелинг;
- Сърф борд;
- Водни ски;
- Състезания с драконови лодки;
- Гмуркане;
- Водна топка;
- Щафетно плуване.

Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Сноркелинг - воден спорт, който предоставя възможност на хората да наблюдават подводния свят, докато се намират на повърхността на водата. Този спорт изисква специална екипировка като маска, тръба за дишане (сноркалка) и плавници.

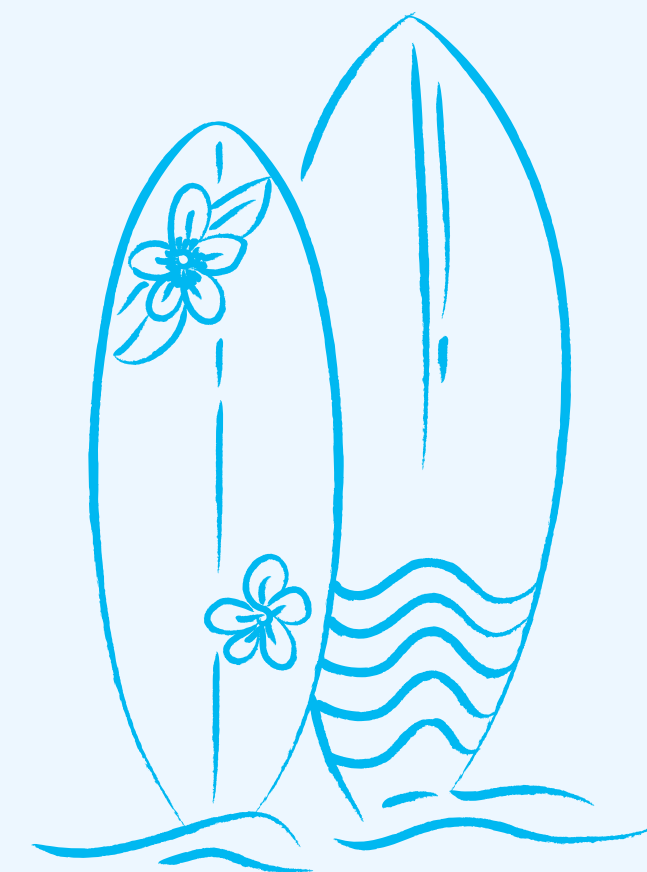
- Сноркелингът предоставя възможност за споделяне на удивителни и подобни на приказка моменти. Когато хората споделят тези усещания с други, създават силни връзки и споделена радост;
- Ученето на сноркелинг изисква технически умения. Хората могат да учат и обучават други, което насърчава взаимоотношенията и взаимопомощта в групата;
- Сноркелингът може да повиши осведомеността за важността на опазването на подводния свят и морската екосистема.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Сърф борд (съкратено SUP) - спорт, при който участникът използва голям плаващ борд, който наподобява сърф дъска, за да се движи по водната повърхност, като се подпомага от весло. Този спорт комбинира баланс, сила и техника в упражнения на открито, като предоставя на спортистите възможност за физическа активност и релаксация на вода. SUP предоставя уникално съчетание от физическа активност, връзка с природата и удоволствие от движението върху водата.

- SUP може да бъде практикуван от хора на всякаква възраст, което го прави подходящ за семейни забавления и активности;
- SUP изисква развиване на баланс и физическа активност, което подпомага укрепването на тялото и подобрява физическата издръжливост;
- Практикуването на SUP предоставя възможност за близък контакт с водата и природата. Участниците могат да се наслаждават на красивите пейзажи и спокойствието на водата.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

SUP - правила

Състезанието ще бъде в следните дисциплини:

1. Воден слалом

Всеки участник в състезанието преминава трасе от 200 метра (по 100 метра в посока) със завой, като състезателите слаломират между подредените по трасето шамандури на разстояние от 25 метра (10 броя). Завоят ще бъде обозначен с три по-големи водни шамандури. Стартира се от специално подготвена предварително естакада с височина три метра, всеки състезател участва със собствен суб борд, осигурен от организаторите.

Необходими съоръжения:

- трасе, маркирано със шамандури;
- старт и финал линия;
- Времеизмерване;
- съдии по трасето и на старт/финала;
- суб борд за всеки участник, минимум 6 броя.

Оценка и класиране на участниците:

Състезанието е за време, като най-добре класираният се отбор получава първо място, а останалите се класират в низходящ ред.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

SUP - правила

2. Състезание със суб борд във вид на осморка на дисциплината 200 метра интернационал

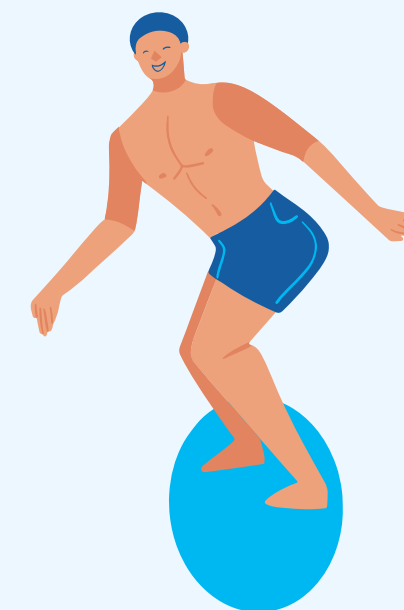
Всеки участник в състезанието преминава трасе от 200 метра (по 100 метра в посока) със завой, като състезателите слаломират между подредените по трасето шамандури на разстояние от 25 метра (5 броя). Завоят ще бъде обозначен с три по-големи водни шамандури. Стартира се от специално подготвена предварително естакада, всеки състезател участва със собствен суб борд, осигурен от организаторите.

Необходими съоръжения:

- трасе, маркирано със шамандури;
- старт и финал линия;
- Времеизмерване;
- съдии по трасето и на старт/финала;
- суб борд за всеки участник минимум 6 броя.

Оценка и класиране на участниците:

Състезанието е индивидуално за семейства и е чрез елиминиране. Състезанието се провежда по схема чрез предварително проведен жребии, като най-добре класираният се отбор получава първо място, а останалите се класират в низходящ ред.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Водни ски - спорт, който включва каране на ски върху водата, като спортистът е във връзка с лодката, която го тегли. Този спорт изисква специална екипировка, включително ски, връзки, специално ремарке и безжичен комуникационен систем между водача и лодката.

- Водните ски са отличен начин за семействата да се забавляват заедно. Родителите и децата могат да споделят вълнуващи моменти на водата, които ще запомнят завинаги;
- Практикуването на водни ски изисква добра координация и комуникация между водача и членовете на екипа. Този спорт насърчава работата в екип и взаимодействието между участниците;
- Участието в състезания и събития по водни ски може да бъде стимулиращо и да насърчи участието в общностни и спортни инициативи.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Състезания с драконови лодки - воден спорт, при който екип от гребци се състезава в специални, дълги лодки, обичайно с форма на дракон. Този вид спорт се характеризира с интензивна физическа активност и отлично сътрудничество между гребците в отбора. Състезателите използват весла, за да движат лодката напред, като синхронизират движенията си, за да постигнат най-добрата възможна скорост.

- Състезанията с драконови лодки изискват отлична отборна работа и сътрудничество между членовете на отбора. Участието в спорта укрепва комуникационните умения и взаимодействието между участниците;
- Участието в драконови лодки се фокусира на развиването на индивидуални умения като сила, издръжливост и бързина, както и на колективни умения като координация и стратегическо мислене;
- Драконовите лодки са популярни в много културни общности по света. Състезанията с тях често събират хора от различни култури и традиции, като подпомагат културния обмен и взаимоприемане.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Състезания с драконови лодки - правила

Състезанието ще бъде в следните дисциплини:

1. Състезание на 200 метрова дистанция

Екипажите ще бъдат съставени от по 20 човека в лодка, като те ще се определят от предварително изтеген жребии. Гребете се в права линия на трасе от 200 метра. След заставане на старт линия и подаден сигнал от съдията екипажите гребат до пресичане на финалната линия. Състезанието се провежда на принципа 2 от три победи.

Необходими съоръжения:

- трасе, маркирано със шамандури;
- старт и финал линия;
- Времеизмерване;
- съдии по трасето и на старт/финала;
- драконова лодка, гребла, спасителни ризи и оборудване.

Оценка и класиране на участниците:

Състезанието е отборно по държави и за семейства и е чрез класиране. Състезанието се провежда по схема чрез предварително проведен жребии, като най-добре класираният се отбор получава първо място.

Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Състезания с драконови лодки - правила

2. Гребане в драконова лодка един срещу друг

В 20-местната лодка застават един срещу друг по 10 състезатели от два различни отбора. По средата на водното трасе се маркира линия, която състезателите на отбор трябва да преминат. При даден старт от съдията всеки от отборите на гребците започва да гребе срещу съперниците си и когато лодката премине демаркационната линия се зачита победа на този отбор, съумял да победи съперника си. Играе се два от три рунда до излъчване на победител. Системата е всеки отбор играе срещу останалите съперници и според победите става и класирането.

Необходими съоръжения:

- трасе, маркирано със шамандури;
- старт и финал линия;
- Времеизмерване;
- съдии по трасето и на старт/финала;
- драконова лодка, гребла, спасителни ризи и оборудване.

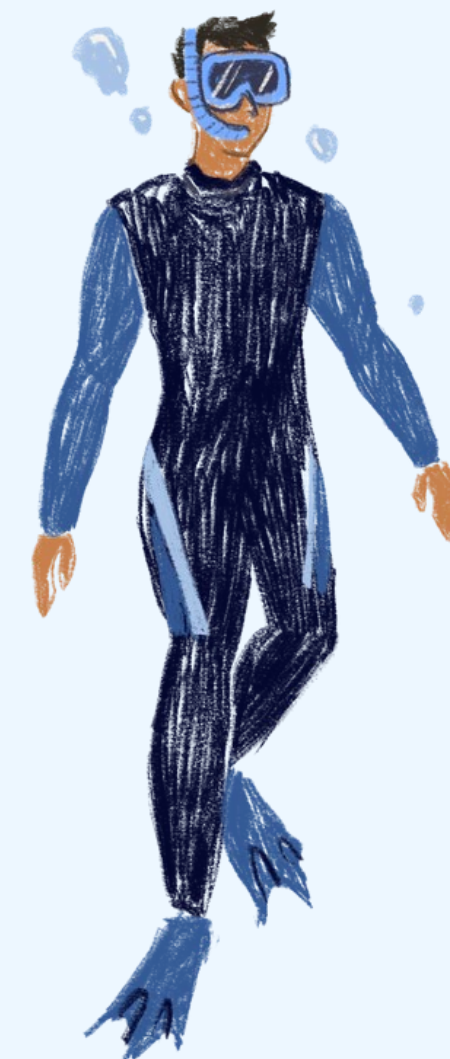
Оценка и класиране на участниците:

Състезанието е отборно по държави и за семейства и е чрез класиране. Състезанието се провежда по схема чрез предварително проведен жребии, като най-добре класираният се отбор получава първо място.

Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Гмуркане - воден спорт, при който спортистите се потапят във водата, обикновено с помощта на специална екипировка като гмуркаческа маска, гмуркаческа тръба и гмуркачески костюм. Гмуркачите изследват подводния свят, наблюдавайки разнообразни морски организми и структури.

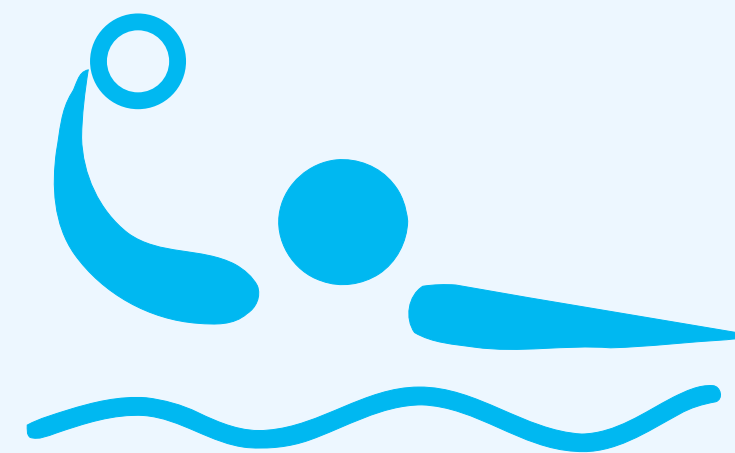
- Гмуркачите често споделят вълнуващи приключения и открития от подводния свят. Тези споделени моменти създават връзки и общи истории, които укрепват социалните връзки;
- Гмуркането обединява хора с общ интерес и страст към подводния свят;
- Гмуркането предоставя уникална възможност за образование и разширяване на познанията относно живота в морската среда. Като плуват в подводния свят и наблюдават различните видове растения и животни, хората се запознават с богатството на морската биоразнообразност.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Водна топка - спорт, при който два отбора от играчи се състезават, опитвайки се да забият топката в гола на противниковия отбор. Този бърз и интензивен спорт изисква от играчите отлични навици в плуване, сила, бързина и стратегическо мислене.

- Водната топка е отборен спорт, който изисква добра комуникация и сътрудничество между играчите. Този аспект на спорта насърчава развиването на отборни умения и отборната работа;
- Водната топка може да бъде играна от хора на различни възрасти и нива на умения. Това прави спорта подходящ за участието на хора от различни социални и възрастови групи, което насърчава социалната интеграция;
- Участието в отборни спортове като водна топка насърчава уважение и разбирателство към опонентите. Играчите учат как да се състезават честно и спортно, като същевременно уважават решенията на съдиите и правилата на играта.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Щафетно плуване - вълнуваща и зашеметяваща водна дисциплина, където отбор от плувци се състезава като единна единица в различни стилове на плуване. В тази дисциплина плувците предават щафетата с ръка на следващия член от отбора си, който след това продължава със състезанието.

- Щафетното плуване изисква перфектна синхронизация и взаимодействие между плувците в отбора. Този вид състезание подпомага развиването на отличната комуникация и взаимодействие в отборната работа;
- Щафетното плуване позволява на плувците да споделят опит и технически умения помежду си. Този обмен обогатява техния спортен опит и подобрява техниката на всеки плувец в отбора;
- Организаторите на плувни и щафетни състезания са отговорни за осигуряването на безопасни условия за участниците.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Плуване - правила

1. Щафетно отборно участие на 10 състезатели от тим. Трябва цялото семейство да премине трасето от 25 метра, заедно, като при завършване на последния член на екипажа се предава щафетата на следващия отбор. Засича се времето на последния преминал финалната линия с щафета в ръка. Времето на засичане е общо за целия отбор, като отборът с най-добро време е победител. Пробягва се само веднъж дисциплината. По време на състезанието отборът придвижва топка или дюшек надуваем, чрез който предава щафетата на следващия тим.

2. Отборно участие на 10 състезатели от тим. Трябва цялото семейство да премине трасето от 25 метра, заедно, като при завършване предава щафетата на следващия отбор. Засича се времето на последния преминал финалната линия с щафета в ръка. Времето на засичане е общо за целия отбор, като отборът с най-добро време е победител. Пробягва се само веднъж дисциплината.



Възможности за семейно спортуване като инструмент за социално включване и гражданска ангажираност:

Плуване - правила

Необходими съоръжения:

- трасе, маркирано със шамандури;
- старт и финал линия;
- Времеизмерване;
- съдии по трасето и на старт/финал;
- воден дюшек, спасителни ръкавници и трасе.



Оценка и класиране на участниците:

Състезанието е отборно по държави и за семейства и е чрез класиране. Състезанието се провежда по схема чрез предварително проведен жребии, като най-добре класираният се отбор получава първо място.

Класирането на отборите е според вида на дисциплината и е индивидуално и колективно. За всяка от проведените дисциплини се определят победителите на първите три места. След приключване на състезанието в държавата домакин се прави се общо генерално класиране според постигнатите резултати по държави и отбори. За всяка от петте дисциплини се определят точки, които ще дадат и общия сбор на генералното класиране.

Общи правила при приключенските игри - елементи

Основни правила и изисквания:

- Няма моторизирано пътуване;
- Липсва навигация;
- Екипите трябва да пътуват и се движат заедно през цялото състезание, обикновено в рамките на 50 метра един от друг;
- Не е разрешена никаква външна помощ, освен в определени зони за преход (помощ от състезаващите се отбори обикновено е разрешена по всяко време);
- Екипите трябва да носят цялата задължителна екипировка;
- Организационна среща;
- Контролни точки;
- Преходни зони;
- Проверка на съоръженията и екипировка.



Интернет платформа по проекта

Изработената интернет платформа по проекта включва:

- Новини - там се качва информация за всичко, което се случва по проекта;
- За проекта - цялата информация относно проекта;
- Партньори - информация за всички партньори на проекта;
- Кампании;
- Галерия ;
- Контакти.

Линк: <http://watergamesfamilies.eu/>

НОВИНИ

ИНФОРМАЦИОННИ
КАМПАНИИ

ГАЛЕРИЯ

Здравейте уважаеми посетители на сайта www.watergamesfamilies.eu - създаден с финансовата подкрепа на Програма ЕРАЗЪМ +

Семейните спортове са добър начин деца и родители да прекарват времето си заедно, насърчавайки физическата активност, но и подпомагат комуникацията между всички членове на семейството. Когато спортуват заедно, честите конфликти между родители и деца се намаляват и семейния живот може да стане по-малко стресиращ. Съвместните семейни спортни занимания имат значение не само за физическото развитие на децата, но ги възпитават на трудолюбие, упоритост, проява на воля при справяне с трудности. Тези занимания имат и емоционалното въздействие върху подрастващите. Децата винаги искат да се извият и са доволни от постигнатите резултати. При семейните занимания

Използвани източници:

<https://www.sportdiver.com/>

<https://www.divein.com/>

<https://www.snorkeling-report.com/what-is-snorkeling/>

<https://sportsmatik.com/sports/water-skiing/about>

<https://www.topendsports.com/sport/new/waterball.htm>

<https://www.dragonboatevents.com/what-is-dragon-boat-racing>



Funded by
the European Union

Благодаря за вниманието!

ERASMUS-SPORT-2021-SSCP

Erasmus Mundus, Sport
PROJECT

Water adventure games for families

WAG4F-101049579

01.05.2022 - 31.10.2023

„Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”